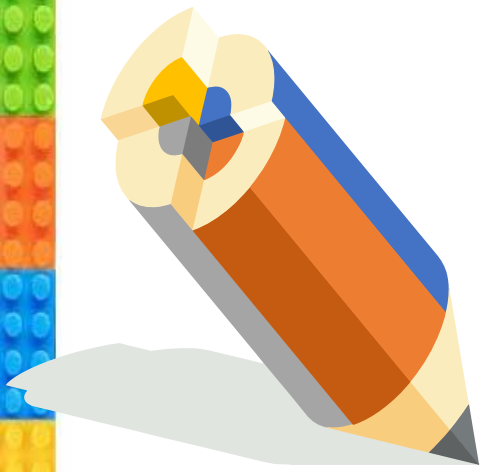
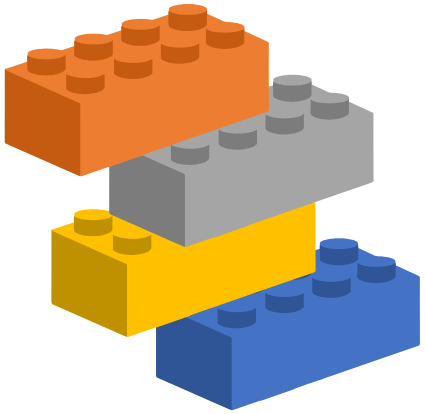


KIAT-KIAT MELATIH PUASA BAGI ANAK



Sekolah Sunnah Al Falah

Ust Ali Cawas

SEKOLAH SUNNAH AL FALAH

Garingan, Tlingsing, Cawas, Klaten

Unit-Unit Pendidikan :

KB – TK – SD – SMP – PPTQ

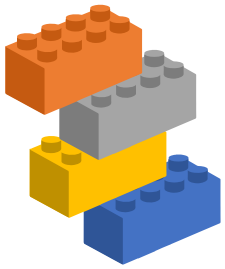
(0838 4075 1134)

0821 3660 2287

Puasa

Puasa memerlukan kesiapan
hati & fisik.

Mari kita persiapkan hati dan fisik putra-putri kita dalam menghadapi ibadah yang mulia ini.



Latihan Puasa Zaman Sahabat

Dari Rubayyi' binti Mu'awwidz-radhiallahu 'anha dia berkata, "*Rasulullah-shalallahu 'alaihi wa sallam mengutus untuk mengumumkan pada pagi hari asyura' di wilayah kaum Anshar yang berada di sekitar kota Madinah.*

من كان أصبح صائما فليتمّ صومه ومن كان أصبح مفطرا فليتمّ بقية يومه

'Barang siapa yang pagi hari ini berpuasa, hendaklah menyelesaikannya. Barang siapa yang tidak berpuasa (sudah sarapan), hendaknya menahan (makan dan minum) sampai selesai.'

***Setelah adanya pengumuman itu, kami berpuasa dan mengajak anak-anak untuk melaksanakan puasa. Kami juga mengajak mereka ke masjid dan memberikan mereka mainan dari kulit (wol). Jika mereka menangis karena lapar, kami menyodorkan mainan sampai waktu berbuka puasa tiba*."**

(HR. Bukhari dan Muslim)

وقال عمر رضي الله عنه لنشوان في رمضان: ويلك! وصبياننا صيام! فضربه

“’*Umar radhiyallahu ‘anhu berkata kepada orang yang mabuk-mabukan pada siang hari bulan Ramadhan, ‘**Celaka kamu! Anak-anak kami yang masih kecil saja berpuasa!**‘ Kemudian beliau menghukum mereka.*”

(Shahih Al-Bukhari, atsar sahabat bab “*Shaum Ash-Shibyan*”, no. 1690)

01 Awali Dan Sertai Doa

رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ

Ya Rabbku, anugrahkanlah kepadaku -seorang anak- yang termasuk orang-orang yang salih.

[Ash Shoffat : 100]

Kita memohon anak yang salih, yaitu anak yang mampu melaksanakan kewajiban kepada Allah dan kepada sesama dengan baik, termasuk ibadah puasa.

02 Tanamkan Kecintaan

- Dalam qalbu buah hati kita, dengan membacakan :
  - ✓ Ayat-ayat suci Al Qur'an tentang keutamaan puasa
  - ✓ Hadits-hadits fadhilah berpuasa
  - ✓ Kisah-kisah penyemangat berpuasa dan kalimat motivasi, Ayah bunda sayang juga bangga dengan anak yang rajin puasa.
- Suasana menyenangkan, ajak anak melihat orang-orang berbuka puasa bersama, walaupun mereka belum puasa. Agar mereka merasakan kebahagiaan orang yang berbuka puasa.
- Sajikan hidangan kegemaran buah hati kita sebagai menu sahur dan berbuka untuknya.
- Siapkan juga hadiah spesial jika anak mampu berpuasa dengan baik.

03 Tahapan Pembiasaan

- Orang tua memberi contoh keteladanan dengan memperbanyak puasa sunnah di bulan Sya'ban juga puasa Senin Kamis, anak dilatih dan diikut sertakan secara bertahap sesuai kemampuan mereka. Saat puasa Ramadhan anak juga dapat dikenalkan puasa setengah hari (mbeduk) kemudian dicoba ditambah waktunya bertahap sehingga sampai sore.

Rasulullah shalallahu 'alaihi wa sallam bersabda :

Sya'ban adalah bulan yang terlupakan oleh manusia, terletak antara bulan Rajab dan Ramadhan. Ia adalah bulan yang di dalamnya amal perbuatan akan diangkat ke sisi Rabb semesta Alam, maka aku lebih suka kalau amalanku dilaporkan sementara aku sedang berpuasa"

[HR Ahmad 5/201 dan An Nasa'i , di shahihkan oleh syaikh Al Albani 4/1898]

04

Pertimbangan Usia

- Di dalam Islam ada usia tamyiz, yaitu usia sekitar 7 tahun dan juga usia baligh, yaitu sekitar 15 tahun.
- Usia tamyiz, yaitu 7 tahun adalah usia kematangan akal, sedangkan usia baligh, 15 tahun adalah usia kematangan fisik.
- Anak usia tamyiz, 7 tahun jika berpuasa maka berpahala, tetapi jika belum berpuasa, tidak berdosa.
- Anak usia baligh, 15 tahun jika berpuasa berpahala, jika tidak berpuasa maka terancam dosa dan siksa.
- Maka anak mulai dilatih puasa usia 7 tahun, sebelum itu tetap dikenalkan dan ditanamkan rasa cinta ibadah puasa

05

Aktivitas Menyenangkan

Orang tua bersama anak menyusun jadwal kegiatan yang menyenangkan, agar anak terlupakan dari rasa haus dan lapar.

- ❑ menggambar tema lingkungan bersama
- ❑ tidur siang
- ❑ bermain, jalan-jalan dan belanja persiapan buka puasa
- ❑ membantu ayah bersih-bersih rumah
- ❑ membantu ibu memasak di dapur

Daftar Pustaka :

Fiqh Puasa Untuk Anak, Ustadz Muhammad Abduh Tausikal

جزاكم الله خيرا

Terima Kasih